

2026年07月

離乳食 献立表



オレンジこども園

*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	中期(もぐもぐ期) 7～8ヶ月	後期(かみかみ期) 9～11ヶ月	2回食 pm3:00 後期～
	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
01(水)	・5倍粥・キャベツのそぼろ煮・きゅうりのだし煮 ・キャロットスープ	・軟飯・キャベツのそぼろ煮 ・わかめときゅうりのだし煮・キャロットスープ	かぼちゃのおやき
02(木)	・5倍粥・煮魚・野菜ちゃんぶる一煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・煮魚・野菜ちゃんぶる一煮 ・豆腐のみそ汁	ホットケーキ
03(金)	・5倍粥・マーボーなす・人参の和え物 ・トマトスープ	・軟飯・マーボーなす・人参の和え物 ・トマトスープ	きな粉蒸しパン
04(土)	・5倍粥・チキンの照り煮・じゃがいものみそ汁	・軟飯・チキンの照り煮・じゃがいものみそ汁	みそクッキー
06(月)	・5倍粥・魚の煮つけ・きゅうりと人参煮 ・冬瓜スープ	・軟飯・魚の煮つけ・きゅうりと人参煮 ・冬瓜スープ	きなこ粥
07(火)	・5倍粥・鶏と野菜のだし煮・ポテトサラダ煮 ・ほうれん草のみそ汁	・軟飯・鶏と野菜のだし煮・ポテトサラダ煮 ・ほうれん草のみそ汁	お星様 ホットケーキ
08(水)	・5倍粥・魚の煮つけ・野菜のそぼろ煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚の煮つけ・野菜のそぼろ煮 ・豆腐のみそ汁	豆腐蒸しパン
09(木)	・5倍粥・鶏肉の柔らか煮・南瓜の煮物 ・ブロッコリースープ	・軟飯・鶏肉の柔らか煮・南瓜の煮物 ・ブロッコリースープ	パンケーキ
10(金)	・5倍粥・鶏のやわらか煮・小松菜と豆腐煮 ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・鶏のやわらか煮・小松菜と豆腐煮 ・たまねぎのみそ汁	野菜おやき
11(土)	・5倍粥・マーボー煮・野菜たっぷりみそ汁	・軟飯・マーボー煮・野菜たっぷりみそ汁	ホットケーキ
13(月)	・5倍粥・鶏肉の照り煮・ポテトと野菜煮 ・人参みそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮・ポテトと野菜煮 ・人参のみそ汁	クッキー
14(火)	・5倍粥・魚のしょうゆ煮・きゅうりサラダ煮 ・キャベツのみそ汁	・軟飯・魚のしょうゆ煮・きゅうりサラダ煮 ・キャベツのみそ汁	じゃがいもお焼き
15(水)	・5倍粥・鶏肉の照り煮小松菜添え ・きゅうりとツナ煮・大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮小松菜添え ・きゅうりとツナ煮・大根のみそ汁	ぜんざい
16(木)	・5倍粥・野菜のそぼろ煮・レタスのトマト煮 ・コーンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮・レタスのトマト煮 ・コーンスープ	パンケーキ
17(金)	・5倍粥・魚のみそ煮・人参そぼろ煮 ・キャベツのみそ汁	・軟飯・魚のみそ煮・ひじき炒め煮 ・キャベツのみそ汁	野菜おじや

*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	中期(もぐもぐ期) 7～8ヶ月	後期(かみかみ期) 9～11ヶ月	2回食 pm3:00 後期～
	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
18(土)	・5倍粥・鶏肉とほうれん草の煮つけ ・なすのみそ汁	・軟飯・鶏肉とほうれん草の煮つけ ・なすのみそ汁	ホットケーキ
21(火)	・5倍粥・魚煮コーン添え・野菜チャンプルー ・豆腐のすまし汁	・軟飯・魚煮コーン添え・野菜チャンプルー ・豆腐のすまし汁	かぼちゃのマッシュ
22(水)	・5倍粥・魚煮・人参煮・冬瓜のみそ汁	・軟飯・魚煮・人参煮・冬瓜のみそ汁	野菜たっぷりおじや
23(木)	・5倍粥・鶏肉と玉ねぎのだし煮 ・モウイとコーンのサラダ煮・人参スープ	・軟飯・鶏肉と玉ねぎのだし煮 ・モウイとコーンのサラダ煮・人参スープ	ホットケーキ
24(金)	・5倍粥・ピーマンの肉煮込み・野菜のうま煮 かぼちゃスープ	・軟飯・ピーマンの肉煮込み・野菜のうま煮 かぼちゃスープ	ふかし芋
25(土)	・5倍粥・野菜のそぼろ煮・にんじんスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮・にんじんスープ	人参スコーン
27(月)	・5倍粥・鶏肉のみそ煮・とうもろこしの和え物 ・ゆし豆腐	・軟飯・鶏肉のみそ煮・とうもろこしの和え物 ・ゆし豆腐	野菜たっぷりおじや
28(火)	・5倍粥・魚の照り煮・人参しりしり一煮 かぼちゃのみそ汁	・軟飯・魚の照り煮・人参しりしり一煮 かぼちゃのみそ汁	きなこホットケーキ
29(水)	・5倍粥・チキンみそ煮・きゅうりのツナサラダ煮 ・とうふのみそ汁	・軟飯・チキンのみそ煮・きゅうりのツナサラダ煮 ・とうふのみそ汁	かぼちゃスコーン
30(木)	・5倍粥・魚の照り煮・冬瓜のそぼろ煮 ・からし菜みそ汁	・軟飯・魚の照り煮・冬瓜のそぼろ煮 ・からし菜みそ汁	蒸しパン
31(金)	・5倍粥・鶏とブロッコリー煮 ・人参と玉ねぎのだし煮・かぼちゃスープ	・軟飯・鶏とブロッコリー煮 ・人参と玉ねぎのだし煮・かぼちゃスープ	ツナおじや

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、いすから下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたなら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。「もうごちそうさまにしていいいかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げてしまいます。



水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子どもが欲しがる時だけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6か月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



 せて調整しています。

